



Primeiros Alimentos Divertidos



Um guia fácil para a introdução de alimentos sólidos

Portuguese version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

Mais informações e recursos

Pode encontrar mais informações sobre desmame e primeiros alimentos em: **www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods**



Para obter mais ideias de receitas, visite a nossa biblioteca sobre livros de cozinha adequados ao desmame.

Para mais informações sobre Best Start Foods, que fornece apoio a famílias elegíveis para comprar alimentos saudáveis, visite: **www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods**

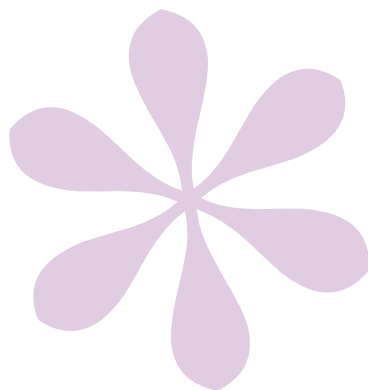
Para obter mais informações sobre como cuidar dos dentes do seu bebê: **www.childsmile.nhs.scot**

É muito importante obter informações de especialistas se tencionar alimentar o seu filho com dieta vegetariana - fale com o seu assistente de cuidados de saúde.



Índice

Como este guia o(a) ajudará	2
Iniciar	6
Segurança alimentar	10
O que comer?	11
Refeições mais avançadas	14
Mini-refeições	18
O que é que o seu bebé pode beber?	23
Alimentos a evitar se efetuar o desmame antes dos seis meses	29
Receitas	33





Como este guia o(a) ajudará

Como pai/mãe, deseja o melhor começo para o seu bebé. Aquilo que o seu bebé come e bebe é importante para a sua saúde no presente e no futuro.

A informação contida neste guia pode ser bastante diferente daquilo que leu anteriormente ou diferente daquilo que a sua família ou amigos lhe possam dizer. Estão constantemente a ser efetuadas novas pesquisas sobre a alimentação dos bebés e as informações e conselhos deste guia baseiam-se nos resultados mais recentes. Este guia irá ajudá-lo(a) a garantir que o seu bebé está a ter o melhor começo possível.

O que é o desmame?

A diversificação alimentar (ou desmame) consiste em introduzir gradualmente uma variedade de alimentos na dieta do seu bebé, juntamente com o leite materno ou a fórmula infantil, até ele passar a comer os mesmos alimentos saudáveis que o resto da família. Por vezes é designado por “introdução aos alimentos sólidos”.

Se estiver a amamentar, será benéfico para os dois continuar a dar ao seu bebé leite materno conjuntamente com alimentos sólidos. Se estiver a dar leite em pó para lactentes, continue com o primeiro leite conjuntamente com os alimentos sólidos. Nos primeiros nove meses, a maior parte dos nutrientes para o seu bebé provém do leite materno ou do leite em pó.

O número de vezes que amamenta irá diminuir à medida que o bebé for ingerindo mais alimentos. Quando pronto, é provável que o seu bebé lhe dê a perceber que chegou o momento de deixar de o amamentar. Se estiver a dar-lhe fórmula para lactentes, deve mudar para leite de vaca, de cabra ou de ovelha pasteurizado, gordo ou meio-gordo, num copo aberto ou de fluxo livre, após o primeiro aniversário. A quantidade de leite de que o seu bebé irá precisar também diminui com o tempo.



Qual é a melhor altura para introduzir alimentos sólidos?

A introdução de alimentos sólidos é uma etapa importante no desenvolvimento do seu bebé. Ajuda-o a conhecer novos sabores e texturas e a participar nas refeições em família.

Os especialistas em saúde recomendam que a introdução de alimentos sólidos se inicie por volta dos 6 meses de idade, quando o bebé estiver pronto. Até esta fase, o leite materno ou a fórmula infantil fornecem todos os nutrientes de que o bebé necessita. A partir dos 6 meses, aproximadamente, os bebés necessitam de nutrientes adicionais, incluindo ferro, para além das refeições à base de leite.

À medida que o seu bebé cresce:

- * aumente gradualmente a variedade e a quantidade dos alimentos
- * continue a dar-lhe leite materno ou leite em pó para bebés, juntamente com os alimentos sólidos

Cerca dos 12 meses, os alimentos sólidos devem constituir a parte principal da alimentação do seu bebé. Isto contribui para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Por que razão é mais adequado iniciar a diversificação alimentar por volta dos 6 meses (e não antes dos 4 meses)?

O sistema imunitário, o sistema digestivo e os rins do seu bebé continuam a desenvolver-se durante os primeiros meses. Assim, ao esperar até o bebé ter cerca de seis meses para iniciar a diversificação alimentar (e não antes dos 4 meses), o seu organismo tem tempo suficiente para amadurecer e ficar pronto para lidar com alimentos sólidos de forma segura.

É igualmente importante não esperar mais do que cerca de 6 meses para começar com os alimentos sólidos, uma vez que, nesta idade, o seu bebé estará a desenvolver competências alimentares importantes e, a partir daí, necessitará de nutrientes adicionais para apoiar o seu crescimento e desenvolvimento.

E no que diz respeito a bebés maiores – necessitarão de alimentos sólidos mais cedo?

É indiferente o peso que o seu bebé tinha quando nasceu – o sistema digestivo, o sistema imunitário e os rins dos bebés desenvolvem-se ao mesmo ritmo independentemente do seu peso. Não há necessidade de introduzir alimentos sólidos mais cedo apenas porque o bebé pesa mais que outros bebés da sua idade. Se o bebé parecer ter mais fome em qualquer altura, poderá estar a passar por uma fase de crescimento acelerado e a amamentação extra ou leite em pó para lactentes será suficiente para satisfazer as suas necessidades. Se o seu bebé não estiver a dormir durante a noite, tal como acontecia anteriormente, não existe nenhuma indicação que sugira que um desmame anterior ajudará. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu profissional de saúde ou com a sua enfermeira de família.

Tenho de esperar até o meu bebé ter cerca de 6 meses? Posso começar mais cedo?

Os bebés devem começar a ingerir alimentos sólidos cerca dos 6 meses de idade. Estas orientações baseiam-se nas recomendações do Comité Científico Consultivo para a Nutrição e do Governo escocês.

Se, por indicação médica, lhe tiver sido recomendado que introduza alimentos sólidos mais cedo, terá de evitar determinados alimentos. Consulte a página 29 para obter mais informações.

Bebés prematuros

Quando um bebé é prematuro, isso significa que nasceu antes de a gravidez atingir as 37 semanas. Peça aconselhamento à sua equipa de neonatologia local ou ao seu profissional de saúde sobre o que é melhor para o seu bebé.

Para mais informações, contacte a organização BLISS através de:
www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby



Como sei quando o meu bebé está preparado para começar a ingerir alimentos sólidos?

Cada bebé desenvolve-se ao seu próprio ritmo, mas existem alguns sinais que indicam quando está pronto para os alimentos sólidos. À medida que o seu bebé se aproxima dos 6 meses (e não antes dos 4 meses), é importante estar atento aos sinais de desenvolvimento que o(a) ajudarão a decidir quando é que ele está pronto. Estes sinais são:

- * O bebé é capaz de manter-se sentado e segurar a cabeça com firmeza.
- * É capaz de esticar a mão e agarrar objetos com precisão; por exemplo, pode olhar para a comida, apanhá-la e levá-la à boca sozinho.
- * O reflexo da língua desenvolveu-se de forma a permitir-lhe movimentar os alimentos que tem na boca com a língua, em vez de os empurrar para fora. Os bebés que não estão preparados empurram a comida para fora, acabando por ter mais comida na cara do que na boca. Tente voltar a oferecer uma colherada no espaço de um ou dois dias e espere até que o seu bebé mostre sinais de engolir.

Se o seu bebé for cuidado por outra pessoa durante o dia, isso não deve afetar a forma como realiza o desmame. A pessoa tem de saber se o seu bebé está a comer pequenos pedaços de alimentos com as mãos, como preparar os alimentos em segurança e como garantir que o seu bebé tem o apoio certo numa cadeira alta. É também muito importante garantir que qualquer membro da família, amigo, funcionário(a) da creche ou ama que cuide do seu filho saiba que deve supervisionar sempre as refeições e verificar se todos os alimentos foram devidamente engolidos.

Lembre-se, este guia tem as informações mais atuais sobre desmame. Poderá gostar de as partilhar com as pessoas que ajudam a cuidar do seu bebé.

Iniciar



Como iniciar

Escolha uma hora do dia em que você e o seu bebê estejam relaxados. Não há uma forma correta, apenas a forma que se adeque a si e ao seu bebê. Após cerca de duas semanas encontrará um padrão que se adeque aos dois. Necessitará para o seu bebê de um babete, uma colher macia e uma taça (estes utensílios deverão estar limpos, mas não necessitam de ser esterilizados caso o seu bebê tenha mais de seis meses).

Quando estiver a comer, o seu bebê deve estar sentado direito, de preferência numa cadeira alta, com um arnês bem ajustado e um apoio para os pés para evitar que escorregue. Isto ajudará o bebê a engolir corretamente e também o ajudará se ele preferir pegar ele próprio com as mãos pequenos pedaços de alimentos. Não o deixe pôr demasiada comida na boca de uma só vez.



O que deve esperar

Normalmente, os bebês aprendem a gostar da transição para os alimentos sólidos. Tente não se preocupar com a desarrumação. O seu bebê pode cuspir a comida nas primeiras vezes. Isso é normal; basta aguardar e tentar noutro dia. Alguns bebês adaptam-se rapidamente, outros demoram mais tempo. Incentive o seu bebê a mastigar, oferecendo-lhe texturas diferentes.

Pode ser necessário oferecer um novo alimento várias vezes antes de este ser aceite. Muitos bebês demoram a comer no início; seja paciente e deixe-o comer ao seu próprio ritmo.

Lembre-se: O seu bebê pode perceber a forma como se está a sentir. Se estiver calmo(a), é mais provável que o seu bebê relaxe.

Os primeiros alimentos

Tente as seguintes sugestões como primeiros alimentos:

- * Se possível, use alimentos saudáveis passados – não acrescente sal, açúcar ou adoçantes.
- * Pequenos pedaços de fruta macia ou de vegetais cozinhados, tais como melão ou cenoura.
- * Fruta esmagada, tal como banana, maçã ou pera cozidas.
- * Frutas macias ou legumes cozidos, como o melão ou a cenoura, cortados em fatias e não em pedaços ou em formas redondas.
- * Tiras de tosta, pão, pão pita ou chapati.
- * Queijo pasteurizado, ovos mexidos ou bem cozidos ou pedaços de peixe cozinhado em que o bebé possa agarrar (tenha cuidado para remover as espinhas do peixe cozinhado).
- * Arroz simples para bebé ou outro cereal misturado com a sua alimentação habitual (leite materno extraído ou leite em pó para lactentes) sempre numa taça e não no biberão. Se o seu bebé tiver 6 meses ou mais, pode utilizar leite de vaca gordo pasteurizado para misturar com cereais, mas não para beber antes dos 12 meses de idade. Encontrará informações adicionais sobre bebidas para o bebé na página 23.



Banana esmagada

Os bebés devem começar a ingerir alimentos sólidos cerca dos 6 meses de idade. Se um profissional de saúde lhe tiver recomendado introduzir alimentos sólidos mais cedo, consulte a página 29 para obter mais informações e orientações sobre os alimentos a evitar.

Com que frequência e qual a quantidade?



- * Comece com uma pequena quantidade de alimentos numa refeição diária, quer se trate de alimentos esmagados ou de alimentos que possa comer com as mãos, e aumente gradualmente a quantidade.
- * Responda às necessidades do seu bebé, alimentando-o quando tem fome e parando quando já está satisfeito, por exemplo, quando ele fecha a boca ou vira a cabeça.
- * Aumente gradualmente a quantidade de alimentos.
- * Deixe-se guiar pelo apetite do seu bebé, por exemplo, poderá desejar algumas colheres de chá de alimentos bem esmagados ou alguns bocados de alimentos que possa pegar com as mãos.
- * Incentive o seu bebé a usar os dedos para comer logo que mostre interesse, para que adquira mais controlo sobre o que põe na boca.
- * Ofereça-lhe alimentos e texturas variadas, particularmente vegetais e fruta.
- * Não o force a ingerir os alimentos. Se lhe parecer que não os deseja, tente novamente mais tarde.
- * Dê tempo ao seu bebé para engolir cada pedaço. Certifique-se de que a boca está vazia antes de lhe dar o próximo pedaço de comida. É importante acompanhar o ritmo do seu bebé.
- * Nunca adicione açúcar, mel ou sal aos alimentos do seu bebé. O sal pode sobrecarregar os rins do seu bebé. O açúcar pode danificar os dentes do seu bebé e não contém os nutrientes importantes de que ele necessita.



- * Os adoçantes artificiais não são adequados para bebês. Se o seu bebê comer os mesmos alimentos que o resto da família, todos beneficiarão de uma alimentação com menos sal e açúcar. Na página 19, encontrará mais informações sobre as refeições em família.
- * Não coloque quaisquer alimentos no biberão do seu bebê, uma vez que este se sentirá satisfeito, ingerirá menos alimentos e poderá não receber toda a nutrição de que necessita.

Nunca deixe o seu bebê sozinho enquanto come, para evitar que se engasgue, e supervisione-o de perto.



- Coza as frutas e os legumes duros ou fibrosos até ficarem suficientemente macios para o bebê os poder comer à mão, em vez de os oferecer crus.
- Retire os caroços, as grainhas e a pele dura das frutas e dos legumes.
- Corte a fruta e os legumes em fatias em vez de pedaços ou em formas redondas.
- Retire quaisquer ossos/espinhas, pele ou os pedaços fibrosos da carne e do peixe cozidos.
- Introduza os frutos de casca rija, sementes e amendoins na forma de pó, manteiga ou pasta. Não se devem dar frutos de casca rija inteiros, sementes ou amendoins a bebês, pois podem causar asfixia.
- Adicione um pouco de água às manteigas cremosas compostas por frutos secos de casca rija para tornar a sua textura mais líquida.
- Acrescente um pouco de água às manteigas de frutos secos para tornar a textura menos espessa.
- Evite que o seu bebê coloque demasiada comida na boca de uma só vez.

Para ver um vídeo e conselhos sobre como lidar com um bebê engasgado, visite www.nhs.uk/choking-baby e/ou www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby

Segurança alimentar



- * Lave as mãos antes de preparar os alimentos e lave as mãos do seu bebé antes de este começar a comer.
- * Certifique de que a área onde os alimentos irão ser preparados se encontra limpa. Mantenha os animais de estimação afastados desta área.
- * Limpe as mesas/bancadas com um pano limpo antes e após a refeição. Lave todas as taças, colheres, copos e recipientes usados com água quente e sabão. Pode lavá-los na máquina de lavar loiça.
- * Lave bem todas as frutas e vegetais antes de utilizar. Isto aplica-se também a artigos pré-embalados.
- * Cozinhe bem toda a carne, especialmente o frango e a carne picada. Certifique-se de que a carne não está rosada, que os sucos saem límpidos e que o centro está bem quente.
- * Certifique-se de que mexe e verifica a temperatura de quaisquer alimentos aquecidos antes de os dar ao seu bebé.
- * Certifique-se de que não utiliza alimentos que tenham ultrapassado o seu prazo de validade. Siga as instruções nos rótulos dos alimentos.
- * Armazene os alimentos que preparou num frigorífico (abaixo de 5 °C) e consuma-os num prazo de dois dias.
- * Descongele totalmente os alimentos congelados antes de os aquecer; nunca volte a congelar restos de comida.
- * Ao reaquecer alimentos, aqueça-os até ficarem bem quentes por dentro e deixe-os arrefecer antes de os dar ao seu bebé. Aqueça apenas a quantidade de comida de que necessita. Deite fora qualquer comida aquecida que não tenha sido consumida.
- * Os ovos devem apresentar o selo «British Lion» ou fazer parte do sistema de garantia da qualidade «Laid in Britain».

O que comer?

O desmame é uma boa altura para aprender sobre os alimentos e se habituar a comer. O seu bebé aprenderá que:

- * os alimentos têm cores, sabores e texturas diferentes
 - * alguns alimentos são ingeridos com uma colher, enquanto outros alimentos podem ser agarrados e comidos com as mãos
 - * algumas bebidas são ingeridas através de um copo.
- * Deverá continuar a amamentar ou a dar leite em pó (fórmulas à base de soro lácteo) enquanto vai introduzindo gradualmente os alimentos sólidos. Deve dar alimentos sólidos ao seu bebé quando ele está relaxado e feliz. De início, isto poderá ser depois das suas refeições habituais.

Existem alimentos que devemos ingerir todos os dias, pertencentes aos cinco grupos alimentares seguintes: Para um regime alimentar saudável, os bebés deverão ser encorajados a comer vários alimentos de cada um dos quatro grupos de alimentos seguintes.

Batatas ou massa, arroz, pão e outros alimentos com amido

Estes alimentos são fontes de energia importantes, vitaminas e minerais, e devem constituir uma parte importante da dieta do seu bebé. Este grupo inclui também cereais de pequeno-almoço com baixo teor de açúcar (por exemplo, cereais de trigo integral), batata, batata-doce, papas de aveia, massa, cuscuz, inhame, banana-da-terra e pão chapati.



Frutas e vegetais



Estes são uma boa fonte de fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde do seu bebé. Também deverão constituir uma grande parte do regime alimentar do seu bebé. Pode utilizar frutas e vegetais frescos, enlatados, secos e congelados. Se comprar fruta enlatada, escolha fruta em sumo natural uma vez que é melhor para os dentes do seu bebé. Se comprar vegetais enlatados, compre vegetais que não possuam adição de sal. Dê antes os frutos secos às refeições, em vez de ao lanche, pois também podem prejudicar os dentes do seu bebé.

As frutas macias e os vegetais cozinhados são os primeiros alimentos ideais. Pode tentar esmagar uma banana uma pera ou cenoura cozinhada ou brócolos. Pode também oferecer-lhes cortadas aos bocados para comerem com as mãos.

Para reduzir o risco de engasgamento:

- * retire os caroços, as grainhas e a pele dura antes de servir
- * corte pequenas frutas ou vegetais, tal como tomate cereja e uvas, em quatro pedaços iguais
- * corte as frutas grandes em fatias em vez de em pedaços
- * coza as frutas e os legumes duros ou fibrosos até ficarem suficientemente macios para o bebé os poder comer à mão, em vez de os oferecer crus.



Para encorajar o seu bebé a comer fruta e vegetais, coma-os também. Os bebés adoram imitar os pais.

Carne, peixe, ovos, feijão, frutos secos ou outras fontes de proteínas não lácteas

Estes alimentos são importantes para o crescimento e desenvolvimento do seu bebé e incluem carne magra, peixe branco, peixe gordo (por exemplo, cavala fresca, salmão e sardinhas enlatadas), frango, ovos, frutos secos, amendoins, frutos secos de árvores (amêndoas, nozes, avelãs, caju, pistácios, castanhas-do-pará) e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, etc.). O Quorn e o tofu são também boas fontes de proteína. Evite carnes processadas, como bacon ou salsichas, pois têm um elevado teor de sal. Retire quaisquer ossos/ espinhas, pele ou pedaços fibrosos da carne e do peixe cozidos. Os frutos de casca rija inteiros, as sementes e os amendoins devem ser moídos ou transformados numa manteiga cremosa e com baixo teor de sal.



Leite gordo pasteurizado e outros laticínios

Estes alimentos contêm cálcio, o qual é necessário para ter ossos e dentes fortes. Estes também fornecem energia, proteínas, vitaminas e minerais ao seu bebé. Os laticínios são produzidos a partir do leite, por exemplo, o queijo e o iogurte. Certifique-se de que utiliza produtos lácteos gordos pasteurizados, tais como iogurte ou queijo fresco gordo, natural e sem açúcar, e leite de vaca gordo pasteurizado quando cozinhar, por exemplo, molho de queijo, creme de ovos, arroz doce e sêmola.



Gorduras

Os bebés até aos 2 anos têm estômagos mais pequenos quando comparados com crianças mais velhas e adultos. Necessitam de alimentos altamente energéticos, pelo que, necessitam de mais alimentos gordos no seu regime alimentar. Depois dos dois anos podem passar gradualmente para um regime alimentar com um nível mais baixo de gordura, tal como o resto da família. Use óleos vegetais, tais como o azeite e o óleo de girassol para cozinhar e margarina vegetal (por exemplo, de girassol) no pão ou em tostas.



Refeições mais avançadas

Assim que o seu bebé estiver habituado a comer alguns alimentos, é altura de avançar para:

- * mais refeições – passar da introdução de alimentos numa refeição diária para a introdução de alimentos em duas a três refeições diárias. Aos 12 meses, ele provavelmente fará três refeições e comerá mais dois lanches nos intervalos.
- * mais alimentos – dar-lhe alimentos de cada um dos grupos de alimentos (consulte a página 11 a 13).
- * Mais textura – desde purés a alimentos com pedaços e picados, passando por alimentos macios para comer com as mãos a alimentos mais firmes para comer com as mãos. Misturar um alimento novo com um já conhecido, como, por exemplo, adicionar lentilhas cozidas a puré de cenoura ou de pastinaca, pode facilitar este processo.
- * mais nutrientes – uma vez que as necessidades do seu bebé relativamente a ferro e a outros nutrientes importantes aumentam. Pode encontrar informações adicionais na página 17.
- * mais experiências alimentares – beber a partir de um copo e alimentar-se sozinho com uma grande variedade de alimentos que pode comer com as mãos.

Este processo deverá ser efetuado de acordo com o ritmo próprio do seu bebé. Alguns bebés podem apenas comer algumas colheradas ou alguns bocados de alimentos para comer com as mãos. Deixe o seu bebé escolher quanto e o que ele quer comer daquilo que lhe oferece, mas não passe mais do que 20 minutos a alimentá-lo numa cadeira alta.

Mais refeições

Quando o seu bebé lhe parecer preparado, passe a oferecer-lhe alimentos sólidos duas e três vezes ao dia em vez de apenas numa única refeição. Os alimentos sólidos deverão ser oferecidos ao seu bebé juntamente com a sua refeição habitual. Poderá desejar oferecer-lhe água da torneira num copo juntamente com as refeições.

Tenha em consideração que todos os bebés são diferentes. O seu bebé dir-lhe-á a quantidade que pretende comer e isto pode variar de dia para dia. Todos os alimentos devem ser preparados de forma adequada à idade e à fase de desenvolvimento do seu filho - por exemplo, em puré, amassados, picados, cortados em quartos, etc. - para evitar o risco de asfixia. Para alguns, estas poderão ser as refeições típicas de um dia para um bebé de 10 a 12 meses de idade:

Pequeno-almoço	Os cereais com baixo teor de açúcar (por exemplo, bolachas de trigo ou cereais de aveia simples arrefecidos) com manteiga de amendoim cremosa com baixo teor de sal, leite materno, fórmula para lactentes ou leite de vaca gordo pasteurizado (se o seu bebé tiver 6 meses ou mais) Fruta – peças de fruta macias
Almoço	Alimentos moídos/picados ou esmagados e alimentos para comer com as mãos, por exemplo: • ovos mexidos ou feijão cozido com fatias de tosta • ou sopa caseira de lentilhas e legumes com palitos de pão • ou massa com molho de tomate e legumes ou arroz com caril suave de frango e legumes • e/ou banana cortada/esmagada e iogurte natural gordo
Jantar	Alimentos moídos/picados ou esmagados e alimentos para comer com as mãos, por exemplo: • atum (em óleo ou em água) e massa com milho doce • ou carne picada, ou lentilhas, acompanhadas de puré de batata e cenoura ou brócolos • e/ou alguns gomos de tangerina, em conserva em sumo ou frescos, acompanhados de creme

O leite materno ou leite em pó para lactentes continua a ser a principal fonte de nutrientes nos primeiros 9 meses, após o que o seu bebé vai começar gradualmente a gostar de outros alimentos sólidos nutritivos. Se preferir que a criança tenha uma dieta à base de plantas ou vegan, pode consultar informação sobre a introdução dos alimentos sólidos em: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**



À medida que a quantidade de leite que o seu bebé ingere aumenta, ele irá necessitar de uma quantidade menor da sua refeição habitual. Contudo, poderá continuar a amamentar durante o tempo que desejar ou até que o seu bebé beba cerca de 500-600 ml de leite em pó para lactentes por dia até que tenha 12 meses de idade.

Mais textura

Não tenha medo de dar ao seu bebé alimentos com grumos. É bom dar ao seu bebé comida com grumos. A comida tem diferentes texturas e estes alimentos ajudarão a encorajar o seu bebé a mastigar. Tente alimentos para comer com as mãos, tais como palitos de cenoura cozinhada ou pequenos bocados de côdeas ou tostas.

Vitaminas:

- * Qualquer pessoa de idade igual ou superior a 5 anos deve considerar a ingestão diária de um suplemento de vitamina D, principalmente nos meses de Inverno.
- * Os bebés com menos de 12 meses de idade devem receber um suplemento diário de 8,5 a 10 microgramas (ug) de vitamina D durante todo o ano, a não ser que estejam a tomar pelo menos 500 ml de fórmula para lactentes por dia, uma vez que esta já contém vitamina D. As crianças com idades compreendidas entre 1 e 4 anos devem receber um suplemento diário de 10 ug de vitamina D. Pode obter mais informações sobre a importância da vitamina D e sobre como obter suplementos de vitamina D gratuitos na página do Parent Club sobre alimentação saudável em: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
- * Na Escócia, as vitaminas Healthy Start que contêm vitamina D são gratuitas para todas as mulheres grávidas. Os suplementos de vitamina D estão agora disponíveis gratuitamente para mulheres lactantes e bebés até 1 ano de idade.

Pode obter mais informações junto do seu assistente de cuidados de saúde.

Ferro

O ferro é essencial para o desenvolvimento do seu bebé e os bebés necessitam de uma dose adicional de ferro no seu regime alimentar à medida que crescem. Dê-lhe regularmente alimentos ricos em ferro, tais como:

- * Toda a carne, peixe enlatado, ou ovos. Utilize carne picada para pratos, tal como empadão de borrego (shepherd's pie) (consulte a secção de receitas). O fígado possui muito ferro, mas apenas deverá ser ingerido uma vez por semana, uma vez que contém demasiada vitamina A.
- * cereais de pequeno-almoço com baixo teor de açúcar e com ferro adicionado
- * as lentilhas, o feijão e os vegetais de folhas verdes também contêm algum ferro

A ingestão de uma quantidade excessiva de fibra por bebés e crianças pequenas com menos de 2 anos pode ser demasiado pesada para os seus estômagos pequenos. Isto pode diminuir o seu apetite pelo leite e pela comida. Por isso, deve variar o tipo de pão, massa, arroz e cereais que oferece ao seu bebé e não lhe dar quantidades excessivas de variedades integrais.

As fórmulas de transição são comercializadas como uma boa fonte de ferro, mas os peritos concordam que estas não têm quaisquer benefícios e não são necessárias.



Evite dar ao seu bebé sumos de fruta ou sumos feitos a partir de concentrados, chocolate, doces, batatas fritas de pacote ou aperitivos de milho, alimentos fritos por/em imersão, biscoitos revestidos com chocolate, produtos de pastelaria, chá e café. Estes tendem a ter um elevado teor de gordura, açúcar e sal, e um baixo teor de vitaminas.



Mini-refeições

À medida que o seu bebé se aproxima do primeiro aniversário, poderá esperar que coma diariamente uma grande variedade de alimentos de todos os grupos de alimentos, tais como:



**Molho simples de
tomate e vegetais**

- * 3–4 doses de uma grande variedade de frutas e vegetais diariamente
- * 3–4 doses de alimentos ricos em amido todos os dias, como batata, pão e arroz.
- * 2 doses de proteína, como carne, peixe, ovos e leguminosas.
- * 2–3 doses de produtos lácteos pasteurizados, como pudim de leite, iogurte e queijo.

Pode consultar a página 30 para informação sobre possíveis alergénios.

À medida que o seu bebé cresce, ele pode precisar de um lanche entre as refeições, tal como:



- * uma pequena sanduíche de manteiga de amendoim com pão macio
- * palitos de pepino ou fatias de fruta
- * pão com queijo pasteurizado ou húmus.

Lembre-se de deixar o seu bebé escolher quanto e o que ele quer comer daquilo que lhe oferece.

Juntar-se à família

Comer com o seu bebé faz com que este se sinta mais incluído, ajuda-o a desenvolver as suas capacidades sociais e encoraja-o a obter bons hábitos alimentares desde tenra idade. O seu bebé pode ser lento e fazer alguma sujidade, mas tente ser paciente. Refeições em família sem a distração da TV ajudam a encorajar hábitos de alimentação saudável.

- * Tente organizar as refeições para que estas sejam efetuadas à mesma hora todos os dias - o seu bebé saberá então o que esperar e é mais provável que coma mais feliz.
- * Cozinhe algo que toda a família possa comer.
- * Não adicione sal nem açúcar durante a cozedura (incluindo ingredientes como molhos e cubos de caldo). Os bebés não devem comer alimentos salgados, pois isso não é bom para os seus rins, e o açúcar pode causar cáries dentárias.
- * Evite utilizar refeições prontas e produtos alimentares que possuam um elevado teor de sal e de açúcar.
- * Encoraje o seu bebé a comer sozinho.
- * Sorria e fale para o seu bebé.
- * Os bebés copiam os hábitos alimentares dos seus pais, por isso lembre-se de dar um bom exemplo.
- * As crianças devem sempre estar sentadas quando estão a comer. As crianças têm mais probabilidades de se engasgarem se estiverem a comer em posição deitada, a correr ou a brincar.



Alimentos com um elevado teor de açúcar deverão ser mantidos numa quantidade mínima e raramente oferecidos e nunca entre as refeições. Não utilize a comida como castigo ou recompensa.



Utilizar alimentos pré-confeccionados para bebês

Algumas vezes pode ser conveniente utilizar potes ou embalagens de comida para bebê, mas não deixe que estes substituam os alimentos caseiros. Os alimentos caseiros podem oferecer ao seu bebê maior variedade em termos de textura e irão encorajá-lo a aceitar os grumos.

Aspetos a ter em conta ao comprar alimentos para bebês:

- * Escolha alimentos que indiquem no rótulo que não possuem adição de açúcares. Procure também qualquer uma das seguintes palavras no rótulo, as quais, todas elas, são formas de açúcar: mel, sacarose, glucose, maltose, dextrose, frutose, amido hidrolisado, xarope de milho, melaço, açúcar não-refinado/mascavado e sumo de fruta concentrado. Lembre-se: não deve dar mel ao seu bebê antes dos 12 meses de idade.
- * Certifique-se de que os alimentos se encontram dentro do respetivo prazo de validade e que o selo não foi quebrado.
- * Aqueça apenas a quantidade de que necessita e deite fora quaisquer alimentos que o seu bebê não comer. Não deixe os bebês colocarem bocais de saquetas para bebê nas suas bocas.
- * Chupar de uma saqueta de comida em puré encoraja a ação de sugar a comida e bebida por entre os dentes da frente, tornando-os mais suscetíveis a cáries dentárias. Se utilizar saquetas de comida esvazie o conteúdo da saqueta para uma tigela e dê ao seu bebê com uma colher.
- * Comprar comida de bebê tende a ser muito mais dispendioso do que cozinhar os seus próprios alimentos.
- * Não necessita de comprar guloseimas para bebê nas lojas – às vezes são caras e têm um alto teor de açúcar.

Existem alguns alimentos que não deve dar ao meu bebé?

- * Mel, sal e açúcar não deverão ser dados a bebés antes dos 12 meses de idade.
- * Os frutos secos de casca rija inteiros, incluindo os amendoins, devem ser evitados até aos 5 anos de idade, pois podem provocar asfixia. No entanto, pode dar manteiga de frutos secos de casca rija cremosa ao seu bebé.
- * Deve evitar-se o consumo de tubarão, espadim e espadarte. Isto deve-se ao facto de os níveis de mercúrio presentes nestes peixes poderem afetar o sistema nervoso em desenvolvimento de bebés e crianças. Outros peixes e mariscos podem ser introduzidos a partir dos 6 meses de idade, mas os mariscos crus devem ser evitados, pois aumentam o risco de intoxicação alimentar.
- * Como comem em pequenas quantidades, os bebés precisam de alimentos ricos em calorias e nutrientes. Os alimentos rotulados como «de baixo teor de gordura» ou «de baixas calorias» não são adequados nesta fase.
- * Os bebés e as crianças não devem consumir leite cru, não pasteurizado e produtos lácteos como queijo produzido com leite não pasteurizado, devido ao risco acrescido de intoxicação alimentar.



Como é que pode fazer com que o seu bebé experimente novos alimentos? Tentar, tentar e tentar novamente, esta é a melhor forma. Quanto mais tentarem novos alimentos e quantas mais vezes virem que o resto da família também os come, torna-se mais provável que eles também os comam.



Como evitar que o seu bebé se engasgue

- * Fique sempre com o seu bebé e vigie-o de perto enquanto ele estiver a comer.
- * Cozinhe os vegetais duros ou fibrosos, tal como feijões e cenouras, até que estes estejam bastante macios para os utilizar como alimentos para comer com as mãos, em vez de os oferecer crus.
- * Retire os caroços, as grainhas e a pele dura das frutas e dos legumes.
- * Corte a fruta e os legumes em fatias em vez de pedaços ou em formas redondas.
- * Retire quaisquer ossos/espinhas, pele ou os pedaços fibrosos da carne e do peixe cozidos.
- * Introduza frutos secos de casca rija, sementes ou amendoins na forma triturada, em manteiga ou em pasta. Os frutos secos de casca rija inteiros, incluindo os amendoins, devem ser evitados até aos 5 anos de idade, pois podem provocar asfixia. Os frutos secos de casca rija inteiros e os amendoins moídos devem ser introduzidos o mais cedo possível.
- * Incentive o seu bebé a mastigar, oferecendo-lhe texturas diferentes.
- * Quando estiver a comer, o seu bebé deve estar sentado direito, de preferência numa cadeira alta, com um arnês bem ajustado e um apoio para os pés para evitar que escorregue.
- * Evite que o seu bebé coloque demasiada comida na boca de uma só vez.
- * Dê tempo ao seu bebé para engolir cada colherada e certifique-se de que tem a boca vazia antes de lhe dar mais. Siga o ritmo do seu bebé.
- * Deixe o seu bebé alimentar-se sozinho para que adquira mais controlo sobre o que entra na sua boca.
- * Cuidado com alimentos pequenos e redondos, pois podem ficar presos na garganta. Corte os alimentos em fatias ou rale o queijo, em vez de o dar em pedaços.
- * Evite dar pipocas a crianças com menos de 5 anos, pois podem causar asfixia.

Peça aconselhamento ao seu assistente de cuidados de saúde sobre como lidar com o engasgamento. Se o seu filho possui necessidades adicionais e se necessita de aconselhamento profissional, peça para falar com um terapeuta da fala e da linguagem.



O que é que o seu bebé pode beber?

Alimentos sólidos e leite para o seu bebé

Deve continuar a amamentar ou a dar ao seu bebé fórmula infantil de etapa 1 até ele completar, pelo menos, 1 ano de idade. A amamentação continuará a trazer-lhe benefícios a si e ao seu bebé, enquanto a praticar.

À medida que o seu bebé for consumindo mais alimentos sólidos, a quantidade de leite que irá querer diminuir. Quando o seu bebé já estiver a comer bem alimentos sólidos várias vezes por dia, pode até deixar de tomar uma das refeições de leite.

Copos e canecas de aprendizagem com bico para bebés

Comece a habituar o seu bebé a beber de um copo ou de um copo de aprendizagem com bico a partir dos 6 meses de idade, aproximadamente, e ofereça-lhe pequenos goles de água às refeições. A utilização de um copo aberto ou de um copo de fluxo livre, sem válvula, ajudará o seu bebé a aprender a beber pequenos goles, sendo também mais benéfico para os seus dentes.

Quando o seu bebé completar 1 ano de idade, deve evitar-se a alimentação com biberão. Quando utilizar um biberão ou um copo de aprendizagem, não coloque nele nada para além de leite materno, leite em pó ou água, e não adicione mais nada (incluindo açúcar, cereais, arroz para bebés ou chocolate em pó) à refeição.

O hábito de chupar um biberão com bebidas açucaradas provoca cáries dentárias nas crianças pequenas. As bebidas fluem muito lentamente por uma tetina, fazendo com que a substância açucarada fique mais tempo em contacto com os dentes.

Para mais informações sobre como cuidar dos dentes do seu bebé, consulte: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

Escolher um copo ou caneca de aprendizagem para bebé

É importante escolher o tipo certo de copo ou caneca. Um copo ou caneca de aprendizagem com bico, com uma tampa de fluxo livre (sem válvula anti-derrame) é preferível a um biberão ou caneca com tetina, uma vez que ajudará o seu bebé a aprender a beber a pequenos goles, em vez de chupar. Assim que o seu filho estiver pronto, incentive-o a beber de um copo aberto.

Bebidas para bebés e crianças pequenas

Nem todas as bebidas são adequadas para bebés e crianças pequenas. As informações que se seguem explicam o que deve dar ao seu filho e quando.

Leite materno

O leite materno é o único alimento ou bebida de que os bebés necessitam nos primeiros 6 meses de vida. Deve continuar a ser administrado em conjunto com uma alimentação cada vez mais variada quando introduz os alimentos sólidos, isto é, a partir dos 6 meses, aproximadamente. A Organização Mundial da Saúde recomenda que todos os bebés sejam amamentados até aos 2 anos de idade ou mais.

A amamentação até aos 12 meses está associada a um risco menor de cáries dentárias.

Fórmula infantil

A primeira fórmula infantil é normalmente à base de leite de vaca e constitui a única alternativa adequada ao leite materno nos primeiros 12 meses de vida do seu bebé. No Reino Unido, todas as fórmulas infantis têm de cumprir as mesmas normas, de modo a contribuir para o crescimento e o desenvolvimento dos bebés. Não importa se escolhe uma fórmula de leite em pó mais barata ou mais cara.

A fórmula de transição não é adequada para bebés com menos de 6 meses e não é necessário introduzi-la após os 6 meses. As fórmulas infantis deixam de ser necessárias quando o seu bebé atinge os 12 meses de idade. Isto inclui fórmulas para lactentes, fórmulas de transição, leites de crescimento e leites para crianças pequenas.

O leite de vaca pode ser introduzido como bebida principal a partir dos 12 meses de idade.

Saiba mais sobre os diferentes tipos de fórmula infantil para bebés em: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Fórmula infantil sem leite de vaca

Está disponível uma fórmula à base de leite de cabra, produzida segundo os mesmos padrões nutricionais da fórmula à base de leite de vaca. A fórmula à base de leite de cabra não é adequada para bebés com alergia à proteína do leite de vaca – consulte a página 32.

Leite infantil com cereais adicionados (Goodnight milk)

O leite infantil com cereais adicionados não é adequado para bebés com menos de 6 meses de idade. Este tipo de fórmula não é necessário, não existindo provas de que os bebés se acalmem melhor ou durmam mais tempo depois de a tomarem.

Água

Assim que o seu bebé começar a comer alimentos sólidos (por volta dos 6 meses), pode dar-lhe pequenos goles de água num copo ou caneca de aprendizagem com bico durante as refeições. A água potável para bebés com mais de 6 meses não precisa de ser fervida previamente.

Os bebés que são alimentados exclusivamente com leite materno não precisam de água até começarem a comer alimentos sólidos. Em dias de calor, poderão querer mamar mais do que o habitual.

Os bebés com menos de 6 meses de idade alimentados com fórmula podem necessitar de pequenos goles de água fervida e arrefecida durante os períodos de calor, para além das suas refeições habituais de leite.

Saiba como utilizar a água na preparação da fórmula infantil para bebés de forma segura, em: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



Leite de vaca

O leite de vaca pode ser utilizado na preparação de refeições ou misturado com alimentos a partir dos 6 meses, mas não deve ser dado como bebida principal aos bebês até estes completarem 12 meses de idade. Isto porque o leite de vaca não contém o equilíbrio adequado de nutrientes para satisfazer as necessidades do seu bebê.

O leite gordo pasteurizado e o leite meio desnatado podem ser introduzidos como bebida principal assim que o seu filho completar 1 ano de idade. O leite desnatado e o leite com 1 % de teor de gordura não devem ser servidos como bebida principal a crianças com menos de 5 anos, pois não contém calorias suficientes. Os leites com baixo teor de gordura podem ser utilizados na confecção de alimentos a partir do 1.º ano de vida.

Leite não pasteurizado

Não se deve dar leite não pasteurizado a crianças pequenas, devido ao risco acrescido de intoxicação alimentar.

Leite de cabra e de ovelha

O leite de cabra e de ovelha não são adequados como bebida principal dos bebês com menos de 1 ano de idade, uma vez que, tal como o leite de vaca, não contém ferro nem outros nutrientes em quantidade suficiente para satisfazer as necessidades dos bebês desta faixa etária. Desde que sejam pasteurizados, podem ser servidos como bebida principal assim que o seu bebê completar 1 ano de idade.

Bebidas de soja e outras alternativas ao leite

Pode dar ao seu filho bebidas alternativas ao leite, não adocicadas e enriquecidas com cálcio, como bebidas de soja, aveia ou amêndoa, a partir do 1.º ano de vida, no âmbito de uma alimentação saudável e equilibrada.

Se o seu filho tiver uma alergia ou intolerância ao leite, fale com o seu profissional de saúde ou médico de família. Eles podem aconselhá-lo sobre alternativas adequadas ao leite.

Bebidas de arroz

As crianças com menos de 5 anos não devem consumir bebidas de arroz adquiridas no comércio como substitutas do leite materno, da fórmula infantil ou do leite de vaca, dado que estas podem conter uma quantidade excessiva de arsénio. Isto não se aplica à fórmula à base de arroz prescrita – consulte a página 32.



O arsénio encontra-se naturalmente no ambiente e pode infiltrar-se nos nossos alimentos e na água.

O arroz tende a absorver mais arsénio do que outros cereais, mas isso não significa que o seu bebé não possa comer arroz. No Reino Unido, existem limites máximos de arsénio inorgânico permitidos no arroz e nos produtos à base de arroz, sendo que são estabelecidos limites ainda mais rigorosos para os alimentos destinados a crianças pequenas.

Não se preocupe se o seu filho já tiver bebido bebidas à base de arroz. Não há qualquer risco imediato para eles, mas é melhor optar por um tipo diferente de leite.

Sumos de fruta e batidos

Os sumos de fruta, como o sumo de laranja, são uma boa fonte de vitamina C. No entanto, também contêm açúcares e ácidos naturais, que podem causar cáries dentárias. Os bebés com menos de 12 meses não precisam de sumos de fruta nem de batidos.

Se decidir dar estes alimentos ao seu bebé, dilua os sumos e os batidos (uma parte de sumo para 10 partes de água). Limite-os às refeições (em vez de entre as refeições), pois isso ajuda a reduzir o risco de cáries.

A partir dos 5 anos, pode dar ao seu filho sumo de fruta não diluído ou batidos. Limite-se a, no máximo, um copo (cerca de 150 ml) por dia, a acompanhar as refeições.

Concentrados de fruta para diluir, leites aromatizados, bebidas «de fruta» ou «sumos» e refrigerantes

Os concentrados de fruta para diluir, os leites aromatizados, as bebidas de «fruta» ou «sumos» e refrigerantes não são adequados para bebés pequenos. Contêm açúcar e podem causar cáries, mesmo quando diluídos.

Cuidar dos dentes: É importante que limpe os dentes do seu bebé logo que surgir o primeiro dente. Utilize uma escova de dentes de cerdas macias com uma cabeça pequena. Em crianças com menos de 3 anos de idade, aplique uma pequena quantidade de dentífrico com flúor numa escova seca. www.childsmile.nhs.scot

No caso de bebés mais crescidos e crianças pequenas, estas bebidas podem saciar a fome do seu filho, fazendo com que ele não sinta apetite por alimentos mais saudáveis. Em vez disso, ofereça-lhe pequenos goles de água num copo, às refeições.

As bebidas gaseificadas são ácidas e podem danificar o esmalte dentário, pelo que não devem ser dadas a bebés e crianças pequenas.

As bebidas dietéticas ou com baixo teor de açúcar não são recomendadas para bebés e crianças pequenas. Mesmo as bebidas com baixo teor de calorias e as bebidas sem adição de açúcar podem levar as crianças a desenvolver um gosto por doces.

Granizados

As crianças com 4 anos ou menos não devem consumir granizados, por vezes conhecidos como «slushies», uma vez que podem conter uma quantidade excessiva de glicerol. Estes granizados, com gelo picado, podem conter níveis elevados de glicerol,

utilizado em vez do açúcar para criar o efeito de granizado.

As crianças pequenas que ingerirem uma quantidade excessiva de glicerol podem sentir dores de cabeça ou enjoos. A ingestão de quantidades elevadas de glicerol pode causar sintomas como tonturas, hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue), confusão e desmaios em crianças.

Bebidas comerciais para bebés («Baby drinks») e bebidas à base de ervas

As bebidas comerciais para bebés e as bebidas à base de ervas contêm, normalmente, açúcares e não são recomendadas.

Bebidas quentes

O chá e o café não são adequados para bebés nem para crianças pequenas.

A adição de açúcar pode provocar cáries dentárias.

Informações extraídas do website do NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children – as at 1 July 2026. Contém informação do setor público licenciada ao abrigo da Open Government Licence v3.0 – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



Alimentos a evitar se efetuar o desmame antes dos seis meses

Se começar a introduzir sólidos antes dos 6 meses, os alimentos enunciados a seguir devem ser evitados, incluindo ingredientes em alimentos prontos a consumir. Isto para além dos alimentos a evitar no primeiro ano.

- * Leites, iogurtes ou queijos não pasteurizados – estes nunca devem ser dados a bebés ou crianças pequenas, em nenhuma fase do seu desenvolvimento.
- * Fígado e produtos à base de fígado (tais como patê).
- * Frutos secos de casca rija e sementes inteiros.
- * Mel (lembre-se de que não deve dar mel ao seu bebé até este completar 12 meses de idade).
- * Marisco.

Todas as crianças necessitam de leite materno ou de fórmula infantil até aos 12 meses de idade como bebida principal. Nas fases iniciais da diversificação alimentar, devem ser oferecidas pequenas quantidades de alimentos sólidos como complemento da quantidade diária habitual de leite materno ou de fórmula, reduzindo gradualmente a quantidade de leite materno ou de fórmula. Se iniciar a diversificação alimentar antes dos 6 meses, ofereça quantidades muito pequenas. Terá de triturar os alimentos até obter uma consistência suave e líquida. Os alimentos adequados para começar são arroz para bebés sem aditivos, misturado com leite materno ou fórmula infantil e servido numa tigela (nunca num biberão), purés de vegetais, como de espinafres, curgete ou cenoura, ou purés de fruta, tais como de abacate, pera ou banana. Em seguida, comece a introduzir outros alimentos.

Até o seu bebé completar 6 meses, todo o material utilizado para a alimentação à colher deve ser cuidadosamente lavado com água quente e sabão, devidamente seco ou lavado na máquina de lavar louça, ou ainda esterilizado. A quantidade que deve dar deve ser determinada pelo apetite do seu bebé.

É importante passar dos purés para alimentos triturados e com pedaços a partir dos 6 meses, à medida que o seu bebé se habitua a comer com a colher.

Os bebés nunca devem ser desmamados antes dos 4 meses (17 semanas).



Prevenção de alergias

Quando estiver a introduzir alimentos sólidos ao seu bebé, recomenda-se que experimente um novo alimento de cada vez – ou seja, sem misturar alimentos – até que cada alimento esteja bem integrado na dieta do seu bebé.

Alimentos com alergénios para o seu bebé experimentar

A introdução e a inclusão regular dos seguintes alimentos na alimentação, desde as fases iniciais da diversificação alimentar, podem ajudar a prevenir a alergia: amendoim, ovo, leite de vaca, trigo, frutos secos de árvores (amêndoas, nozes, avelãs, cajú, pistácios, castanhas-do-pará), soja, peixe e sésamo (tahini).

Consulte a tabela ao lado para obter sugestões sobre como introduzir estes alimentos.

Alergênio	Ideias para alimentação à colher	Ideias para alimentos de comer à mão
Amendoim	Misture manteiga de amendoim na papa, nos cereais ou no iogurte	Manteiga de amendoim barrada em torradas, bolachas do tipo cracker, folhados ou bolos de arroz
Ovo	Ovo em puré, mexido ou cozido	Omelete, panqueca, pão com ovo ou frittata
Leite de vaca	Iogurte ou leite de vaca misturado em papas ou cereais	Omelete com queijo, quesadilla ou frittata. Queijo cremoso para barrar em torradas, bolachas tipo cracker, folhados ou bolos de arroz
Trigo	Cereais à base de trigo integral	Torradas, panquecas, queques, quesadillas ou massa bem cozida
Frutos de casca rijas	Polvilhe amêndoas moídas nas papas, cereais ou iogurtes. Misture manteiga de caju ou de amêndoa nas papas, cereais ou iogurtes	Manteiga de caju ou de amêndoa para barrar em torradas, bolachas tipo cracker, folhados ou bolos de arroz
Soja	Puré de feijão edamame ou de tofu. Molho de soja com teor reduzido de sal misturado com arroz	Tiras de pão torrado (certifique-se de que os ingredientes do pão incluem soja)
Peixe	Peixe branco ou gordo, ou marisco, misturados com puré de batata ou legumes	Palitos de peixe ou bolinhos de peixe
Sésamo	Tahine ou húmus (certifique-se de que os ingredientes incluem sésamo) misturados com legumes.	Tahine ou húmus (certifique-se de que os ingredientes incluem sésamo) barrados em torradas, bolachas tipo cracker, folhados ou bolos de arroz

Quando introduzir frutos secos, amendoins ou sementes, estes devem ser moídos para evitar asfixia. Para mais informações sobre a prevenção de asfixia, consulte a página 22.

Se o seu bebé tiver eczema

A alimentação e a diversificação alimentar podem ser uma confusão. Se o seu bebé tiver eczema ou pele sensível, deve aplicar-lhe um creme barreira espesso para evitar o contacto direto com a sua pele delicada, até se comprovar que o alimento é bem tolerado por via oral, ou seja, até não se terem verificado quaisquer reações.

É recomendável não aplicar o alimento sobre a pele antes de o introduzir por via oral.

Alergia à proteína do leite de vaca (APLV)

Se o seu bebé tiver sido diagnosticado com APLV por um profissional de saúde, este poderá recomendar-lhe que continue a amamentar ou que utilize uma fórmula sem leite que lhe tenha sido prescrita. Tenha em atenção que as fórmulas à base de leite de cabra e as fórmulas sem lactose não são adequadas para bebés com APLV. Contará com o apoio do departamento local de dietética pediátrica da sua área para obter informações sobre dietas sem leite.

Tenha também em atenção que uma fórmula sem leite prescrita pode incluir uma fórmula à base de leite de arroz – isto não tem qualquer relação com a bebida de leite de arroz vendida no supermercado. A fórmula à base de leite de arroz não contém arsénio e é uma fórmula segura, sem leite, que pode ser prescrita.

Hidratantes e emolientes para a pele

Evite usar emolientes que contenham proteínas alimentares em crianças com eczema. No caso dos bebés, é importante que qualquer produto aplicado na pele, como hidratantes, emolientes ou óleos, não contenha um alergénio alimentar potencial, como aveia, soja ou amendoim. Isto deve-se ao facto de poderem ficar sensibilizados através da barreira cutânea danificada e, posteriormente, desenvolverem uma alergia efetiva a esse alimento.

Além disso, certifique-se de que lava cuidadosamente as mãos antes e durante a aplicação do hidratante e a massagem ao bebé.

Necessita de ajuda? Se pensa que o seu bebé pode ter tido uma reação a um alimento, contacte o seu assistente de cuidados de saúde ou o médico de família. Anote o que aconteceu e evite dar-lhe esse alimento novamente a menos que seja aconselhado para o fazer.

Receitas

Lembre-se: Não adicione açúcar ou sal à comida do seu bebê. Se não é um cozinheiro experiente, pergunte ao seu assistente de cuidados de saúde sobre aulas de culinária na sua área.

Todas as receitas são adequadas para congelação exceto se indicado de outra forma. Congele em pequenos recipientes assim que a comida tiver arrefecido.

Utilize frutas e vegetais da época, sempre que possível, uma vez que tendem a ser mais económicos e mais saborosos. Os alimentos devem ser preparados de acordo com a idade e a fase de desenvolvimento da criança – por exemplo, esmague em puré, triture e corte conforme necessário – para evitar o risco de asfixia. Para mais informações sobre a prevenção de asfixia, consulte a página 22.



Puré de lentilhas e batata (para 4–5 doses)

50 g (4 colheres de sobremesa) de lentilhas vermelhas lavadas

1 batata média, descascada e cortada em cubos pequenos

Método:

- Coloque as lentilhas numa panela. Adicione 300 ml de água e deixe ferver. Tape com a tampa e deixe ferver em lume brando durante 10 minutos.
- Adicione as batatas à mesma panela e deixe cozinhar durante mais 15 minutos. Deixe cozinhar até que a textura seja macia, adicionando mais água caso a mistura comece a agarrar-se à panela.
- Escorra a mistura utilizando um coador, mas guarde o líquido para adicionar mais tarde.
- Esmague a mistura com um pouco do líquido de cozedura. Adicione mais líquido se a mistura estiver muito espessa.

Guia de medidas para líquidos:

- 1 colher de sopa corresponde a 15 ml
- 1 colher de sobremesa corresponde a 10 ml
- 1 colher de chá corresponde a 5 ml



Maçã cozida com damascos (para 2–3 doses)

1 maçã descascada e cortada finamente

5 damascos enlatados (em sumo natural, não em xarope),
cortados aos bocados

2 colheres de sopa de água

Método:

- Coloque a maçã e os damascos numa panela com a água e deixe ferver em lume brando até que a fruta esteja macia. Adicione mais água, se for necessário durante a cozedura para evitar que seque.
- Esmague bem.



Tarte de salmão e batata (para 3 doses)

100 g de filetes de salmão sem pele

2 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos

6 colheres de sobremesa de leite gordo pasteurizado –
adicionar um pouco de queijo ralado pasteurizado para dar
sabor

Método:

- Coloque o salmão numa panela e cubra com leite. Escalfe fervendo lentamente até que o peixe se abra facilmente com um garfo.
- Retire o salmão, mas reserve o leite para adicionar mais tarde às batatas.
- Cozinhe as batatas numa panela com água a ferver durante 10≈minutos ou até que estejam macias. Escorra e esmague com o leite proveniente da cozedura do salmão. Adicione um pouco mais de leite, se necessário, para ajustar a consistência.
- Esfarele o peixe e adicione-o às batatas ou sirva separadamente.



Molho simples de tomate e vegetais (para 8 doses de molho)

Faça este molho simples para juntar a massa.

- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal**
- 1 cebola pequena, descascada e cortada finamente**
- 1/2 pimento vermelho, lavado, sem sementes e cortado finamente**
- 1/2 courgette, lavada e cortada finamente**
- 400 g de tomate enlatado cortado em molho**

Método:

- Aqueça o óleo e cozinhe lentamente a cebola durante cinco minutos em lume brando, mexendo continuamente.
- Adicione o pimento e a courgette e cozinhe em lume brando durante mais 5 minutos. Continue a mexer.
- Adicione os tomates, tape com a tampa e cozinhe durante mais 15 minutos ou até que os vegetais estejam macios, mexendo ocasionalmente.

Para servir com massa e queijo:

15–20 g (2 colheres de sobremesa) de massa com pequenas formas

1 colher de sopa de queijo cheddar gordo pasteurizado ralado

Método:

- Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
- Escorra e sirva com duas colheres de sobremesa de molho de tomate e vegetais e coloque o queijo por cima.

Variante: Adicione 200 g de carne picada quando estiver a cozinhar a cebola e siga o resto da receita para fazer um molho à bolonhesa. Isto aumentará o número de doses da receita.



Caril cremoso de lentilhas e vegetais (para 7 doses de caril)

1 colher de sobremesa de óleo vegetal
1 cebola pequena, descascada e cortada finamente
1 cenoura pequena, raspada e ralada ou cortada finamente
100 g de lentilhas vermelhas (8 colheres de sobremesa)
1/2 colher de chá de pó de caril suave (não em pasta)
200 ml de água
1 embalagem pequena de iogurte natural gordo
pasteurizado

Método:

- Aqueça o óleo e cozinhe lentamente a cebola durante 5 minutos.
- Adicione a cenoura, as lentilhas e o pó de caril.
- Adicione água, mexa e deixe ferver. Tape com a tampa da panela, reduza a temperatura e deixe ferver em lume brando durante 15–20 minutos. Mexa continuamente (uma vez que se cola ao tacho muito facilmente) e adicione mais água se for necessário. A mistura deverá ser bastante grossa, mas não seca.
- Quando as lentilhas estiverem macias, retire-as do fogão e adicione iogurte natural.
- Esmague conforme desejado e sirva com arroz branco cozido.

Variante: Pode ser adicionado um pequeno peito de frango sem pele ou filete de quorn, cortado finamente, ao óleo no início da preparação juntamente com a cebola.



**Caril cremoso de
lentilhas e vegetais**





Empadão à pastor (shepherd's pie ou cottage pie) com puré (para 6 doses)

100 g de carne de vaca, borrego, frango ou porco picada ou de quorn picado

1/2 cebola pequena cortada finamente

1 cenoura pequena, lavada e ralada

1 colher de sopa de ervilhas congeladas

4 batatas médias normais ou doces, descascadas e cortadas em bocados

1 a 2 colheres de sopa de leite gordo pasteurizado

Método:

- Coloque a carne picada e a cebola cortada numa panela pequena e cozinhe lentamente até que a carne fique com uma cor acastanhada. Adicione 2–3 colheres de sopa de água e a cenoura ralada. Tape e deixe cozinhar lentamente durante 15–20 minutos. Adicione as ervilhas 5 minutos antes do fim do tempo de cozedura.
- Mexa ocasionalmente, adicionando mais água conforme necessário.
- Cubra as batatas com água numa panela e coloque uma tampa. Cozinhe até que estejam macias. Adicione mais água se necessário. Depois escorra e esmague com 1–2 colheres de sopa de leite.
- Quando a carne estiver cozinhada, sirva com o puré de batata.





Traduções



Leitura
Fácil



Linguagem
gestual
britânica



Áudio



Letras
grandes



Braille

Para mais informação, incluindo apoio com outros formatos e tradução:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Agradecimentos

Agradecemos à clínica de alergias da equipa multidisciplinar do NHS Lothian, no Royal Hospital for Children and Young People, em Edimburgo, pelas informações relativas às alergias.

A Public Health Scotland é a agência nacional da Escócia dedicada a melhorar e proteger a saúde e bem-estar das pessoas na Escócia.

© Public Health Scotland 2026

OGL

Esta publicação foi licenciada para ser reutilizada ao abrigo da Open Government Licence (Licença Aberta do Governo) v3.0. Para mais informação, consultar www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot